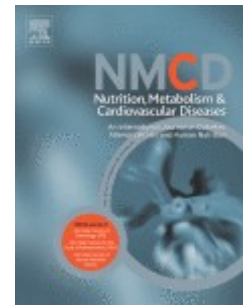


Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases

Volume 30, Issue 10, 24 September 2020, Pages 1673-1678



Mediterranean diet and all-cause mortality: A cohort of Italian men

Maurizio Trevisan^a, Vittorio Krogh^b, Sara Grioni^b, Eduardo Farinaro^c

College of Health Sciences Vin University Hanoi, Viet Nam

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori Milano, Italy

Department of Preventive Medical Science, University of Naples Federico II, Italy

a
b
c

Dieta Mediterranea e mortalità: una coorte di uomini italiani

Contesto e Obiettivi

Il presente studio analizza la relazione tra dieta e mortalità per tutte le cause in una coorte di uomini italiani residenti in diverse regioni d'Italia.

Metodi e Risultati

La coorte è stata costituita reclutando i membri dell'Associazione Nazionale Alpini, un'organizzazione volontaria che riunisce individui che hanno prestato servizio nelle truppe alpine dell'Esercito Italiano. Ai fini di queste analisi, un totale di 5049 partecipanti è stato seguito per una media di sette anni. Al momento iniziale sono state raccolte informazioni riguardanti età, livello di istruzione e abitudini di vita, con particolare attenzione alla dieta (mediante l'uso di un questionario alimentare validato), al fumo e al consumo di alcol. Negli anni successivi al reclutamento sono stati accertati complessivamente 190 decessi. Nelle analisi multivariate, il consumo di una dieta di tipo mediterraneo è risultato inversamente associato alla mortalità. Ulteriori risultati rilevanti includono: un'associazione inversa tra mortalità e assunzione di grassi e proteine di origine vegetale, grassi monoinsaturi (MUFA) di origine vegetale, amido e acido folico. Sono emerse associazioni positive tra mortalità e assunzione di grassi di origine animale, MUFA di origine animale e zuccheri.

Conclusioni

Questo studio, focalizzato su una coorte omogenea caratterizzata da un apporto variabile e complessivamente elevato di grassi monoinsaturi, conferma l'associazione inversa tra dieta di tipo mediterraneo e mortalità e sottolinea che la natura dei MUFA può essere rilevante per i loro effetti sulla salute. Inoltre, lo studio conferma che i grassi di origine animale e gli zuccheri alimentari sono associati a un effetto complessivamente dannoso sulla mortalità.